美術コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
橋本貴の 油絵	絵画教室講師 橋本 貴	木①③	10:30～12:30	3,150円 モデル一式525円
淡彩スケッチ		木①③	13:00～15:00	3,150円 教材費525円
描く楽しさと喜びを 水彩画	福島県美術家連盟役員 県水彩画会会員 山口 哲男	月①③	13:00～15:00	3,150円 モデル一式525円
夜の 水彩画教室	吉永美術会会員 福島県美術協会会員 岸 ひろ子	水②④	★18:30～20:30	3,150円 モデル一式525円
水彩色鉛筆で はじめてのスケッチ画	モダンアート協会 会員 菅田 七郎	火①③	13:30～15:30	3,150円 教材費525円
ゆっくり時間をかけて オリジナル水彩画教室	福島県美術家連盟会員 福島県美術協会会員 浅野 英明	日①	13:00～16:30	3,150円 教材費210円
初めての方でも大丈夫 パステル画		水①	13:00～16:30	3,150円 教材費210円
はがき絵やスケッチ画 水彩画入門	アトリエ志ら〈主宰 明日会役員 穴澤志らべ	水②④	10:30～12:30	3,150円 教材費525円
墨で書く唐紙絵 水墨画	会津まくり絵研究家 富山 南窟	火②④	10:10～12:10	3,150円
はじめて入門 自分で作る掛け軸・額		火②④	10:10～12:10	3,150円 消耗品1,050円
日本画	日展作家 福島県日本画協会副会長 鈴木 心次	土②④	13:00～16:00	5,250円
俳画	東都俳画会・花政会主宰 岩佐 政穂	水③	13:00～15:00	2,100円 お手本代840円
ヘタでいい、ヘタがいい 絵手紙を楽しむ	日本絵手紙協会公認講師 波入 ヨシ	火④	10:30～12:30	2,100円 教材費525円
		金①	10:10～12:10	
気軽にはじめる 入門切り絵講座	日本切り絵同好会講師 一條 裕司	月②④	10:15～12:15	3,150円
能面を打つ	能面師 富山 南窟	火②④	13:00～16:00	5,250円
いやしのひと時 かわいいお地蔵様を彫る	木彫工房 長閑塾主宰 目黒 慎助	木②④	10:15～12:15	3,675円
無心になろう 入門 仏像彫刻		木②④	13:00～15:00	
		木②④	★18:30～20:30	3,675円
土のぬくもり 陶芸教室	キクタ陶芸所九代目窯主 鈴木 寛長	火①④	13:30～15:30	3,150円
		土②④	13:30～15:30	3,150円
		木	★18:30～20:30	5,250円
		木 ①③	★18:30～20:30	3,150円
		木 ②④		
携帯写メールから一眼レフまで 楽しく・易しい写真教室	全日本写真連盟福島県代表 郡山写真連盟会長 戸井田武彦	土①③	10:10～11:40	3,150円
入門写真教室	日本商業写真家協会会員 郡山総合美術展幹事 海老根正文	土①③	★18:00～20:00	3,150円

音楽コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
シャンソンを歌う	シャンソン教室主宰 安斉 幸子	月①③	13:00～15:00	3,150円
日本語訳でうたう 楽しいシャンソン	東京音楽大学声楽科卒業 岡村 優	日②	13:00～15:00	2,625円
健康のために ヴォイストレーニング	渡辺音楽教室主宰 渡辺芽ぐみ	月②④	10:30～12:00	3,150円
楽しく歌おう やさしいコーラス		月	12:15～13:45	4,725円
カラオケ教室	近森歌謡教室主宰 遠藤実メロディー王座決定名人位 近森 茂	木	10:30～12:30	5,250円
			13:15～15:15	
日曜カラオケ教室		日②④	10:30～12:30	3,150円
			13:30～15:30	
歌ってみよう 健康カラオケ道場	ダイナミックブルーリーダー 白石 宏道	火①③	10:30～12:00	3,675円
アロハスピリットで ハワイアンソング		金①③	13:00～14:30	3,675円
スイング♪スイング♪ ジャズ・コーラス	ジャズヴォーカリスト a v i	金②④	13:30～14:30	3,150円
		木①③	★20:00～21:00	
ヴォイストレーニング・ソウル・ジャズ 楽しいレッツシング	ワールドソウルコーラス創立者 ネイザン・イングラム	水①③	★19:00～21:00	5,250円
美しく咲け歌の花 歌謡教室	ひふみ歌謡連合会主宰 佐藤 文子	水①③	★18:00～20:00	2,940円
		土①②③		4,410円
おもいっきり歌おう うたごえくらぶ	声楽家・作曲家 南条 一人	火①③	13:30～15:00	3,150円
ふるさとを唄おう 民謡教室	郷古会 角田 法子	水②④	15:00～16:15	3,150円
尺八	琴古流尺八江雲会師範 野崎 梅雲	火①③	★18:30～20:30	5,250円
		火②④	★18:45～20:45	
詩吟	鯨正吟詠会会長 松田 鵬正 宗範 松田 鵬仙	火②④	★18:00～20:00	3,150円
手軽に楽しむ 文化箏	生田流箏城村師範 文化箏講師 後藤 礼子	火②④	10:10～12:00	3,150円
琴伝流 大正琴	琴伝流先任師範 佐藤 寿峰	水②④	13:00～14:30	3,150円
必ず弾ける 津軽三味線	孝征流三絃会会主 古川 孝旺	水②④	★19:30～20:30	3,150円
まったく初めての方の 津軽三味線		土②④	16:35～17:40	5,250円 30分個人指導
簡単に楽々弾ける 二胡教室 (二胡のレンタル有)	二胡上西会講師 上西 一穂	金②④	★19:00～20:30	5,250円 教材費2,100円 (教則本代)
月曜 大人のピアノ教室	カワイ音楽教室元講師 沼田 久美	月 ①③	10:10～14:00	3,675円 30分個人指導
		②④		
大人の ピアノ教室	みき子ピアノ教室主宰 鈴木美樹子	火②④	10:10～21:00	3,675円 30分個人指導
		水②④	10:30～13:30	
ミセス もう一度ピアノを	ピアノ教室主宰 鈴木ふじ子	金 ①③	10:10～14:30	3,675円 30分個人指導
		②④		
はじめての ピアノ	中川ピアノ教室主宰 中川 陽子	木①③	10:10～14:30	3,675円 30分個人指導
美しい音色を ヴァイオリン教室	カルチャー専任講師 鈴木 温子	日②④	10:10～18:50	5,250円 40分個人指導
初めての方の ウクレレ入門	ダイナミックブルーリーダー 白石 宏道	金①②③	15:00～16:30	4,980円
新 ギターで世界の名曲を!! 入門ギター講座	クラシカルギター講師 野木 彰	土①③	17:15～18:15	3,675円
大人のフルート教室	前武蔵野音楽大学講師 成田 欽家	火②④	15:55～19:05	5,250円 30分個人指導
すぐに吹ける ハーモニカ入門	ハーモニカ振興会指導員 酒井 勝治	木②④	10:30～12:00	3,150円

語学コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
すぐに役立つ 中国語	中国語講師 周 長聞	火①③ 初級	★19:00～20:00	3,150円
		火①③ 上級	★20:10～21:10	
新 はじめての 中国語		木①③	★19:00～20:00	3,150円
やさしい ハングル	ハングル講師 黄 允周	金②③④ 初級	12:00～13:00	4,410円
		金 中級	10:50～11:50	5,775円
アンニョンハセヨ はじめよう ハングル	韓国語講師 金 秀玭	月①③④	★19:00～20:00 (はじめての方)	4,410円
			★20:10～21:10 (ちょっと出来る方)	
旅行で役立つ イタリア語	Luna calante主宰 橋本 朋子	水③ 初級	★19:00～20:00	1,575円
		中級	★20:10～21:10	
ABCからの 英会話		月	★18:15～19:15	6,825円
初めての英会話	ジェイムズ英会話 専任講師	月 初級	14:00～15:00	
海外旅行英会話		水 入門	13:30～14:30	
やさしい英会話		木 初・中級	12:45～13:45	
まったく初めての方の ゆっくり楽しむ英会話		木	14:00～15:00	6,825円
英会話	米国テンプルバプテスト神学院卒 B.Div.取得 田島 信正 米国アラシーカテドラル大学BBA テネシーテンプル大学BBA 田島A・ベバリー	木	★18:30～20:00	5,250円
		金 初級		
		月 中級		
初めての方の わくわく英会話	米国テンプルバプテスト神学院卒 B.Div.取得 田島 信正	木	★20:10～21:00	4,200円

資格・教養コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
三密回避 新 資格取得コース プリザーブドフラワー (全10回)	プリザーブドナチュラル フラワー協会代表理事 増田 恵	水①	10:10～12:10	3,675円 教材費3,675円 (認定証代別途)
資格取得上級コース プーケインストラクター (全12回)	プリザーブドナチュラル フラワー協会代表理事 増田 恵	火①	10:10～12:10	3,062円 教材費4,813円 (認定証代別途)
		木①		
新 資格取得を目指す 素敵なジェルネイル (4ヶ月コース)	スタイルプロデュース ネイルカレッジ 校長 門馬 礼子	土①③	14:00～16:00	5,250円 教材費別途
10月生募集 資格取得 右脳の帰り フットケア (3ヶ月コース)	アロマセラリフレNagi主宰 名木 陽子	金 ①②③	★19:00～21:00	30,000円 (全9回) 教材費14,665円 (認定料込)
新 最後のビジネスマナー! 秘書検定2級 チャレンジ講座	接遇マナー講師 有我 詩子	土②④	10:30～12:30	3,150円 教材費別途
始めよう! 自分磨き 新 暮らしに役立つ マナー講座		金③	10:30～12:00	2,100円 教材費別途
		水④	★19:00～20:30	
資格取得 装道きもの着付教室	文部科学省・経済産業省認可 装道きもの学院認可 泉田 泰子	金	★18:30～20:30	4,725円 (入門)
現代短歌	福島県歌人会常任委員 日本歌人クラブ会員 小池 和子	水③	10:30～12:30	1,575円
俳句	福島県俳句連盟事務局長 福島県俳句賞審査員 現代俳句協会理事 佐藤 昌市	土②④	13:00～15:00	3,150円
自分のパソコン使用 パソコン入門講座 (全12回)	カルチャー専任講師 阿部 敏則	木①③④	14:00～15:30 ★18:30～20:00	5,250円
			16:00～17:30	

手芸・工芸コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
手作りだからあったかい 編物&リボン刺しゅう	日本手芸普及協会師範 佐々木公子	金②④	10:30～12:30	3,150円
暮らしを彩る Candy Gardenの ビーズフラワー (資格取得可)	ジャパンクラフト協会 ビーズフラワー講師 倉鎌絵理子	火②④	13:00～15:00	4,200円 (初級) 教材費別途
大人スタイル ビーズアクセサリー	(財)日本余暇文化振興会 ビーズアートステップ認定講師 倉鎌絵理子	水①③	10:15～12:15	3,150円 教材費別途
創作紙粘土人形	創作紙粘土協会師範 昆 禮子	土②④	10:30～13:00	3,150円
初めての方の 楽しいトールペイント入門	(財)日本余暇文化振興会監修 認定トールペイント技能認定本部講師 千代田信子	木①③	10:15～12:15	3,150円 筆のレンタル有 教材費別途
トールペイント		木①③	10:15～12:15	4,200円 (中級・資格取得)
木彫	黒バラ会 栗谷多加子	水②④	10:30～12:30	2,625円
籐工芸	長谷川グループ本部講師 吉田 桂子	金①③	10:30～12:30	2,625円
手軽にかんたん! 手提り・さき織り・ボード織り (織り機レンタル可)	(財)日本余暇文化振興会 リビングアート手提げ講座認定講師 大竹左起子	金②④	10:10～12:10	4,200円 教材費別途
パッチワーク	日本手芸普及協会 パッチワークキルト講師 芳賀 朋子	金①③	10:30～12:30	3,150円
		土②④	10:15～12:15	
伝統工芸 刺し子	藍の会 小野 節子	水①③	10:30～12:30	3,150円
古布活用 布ぞうり&スリッパ	ビンクッション洋裁教室主宰 浜本千香子	金②④	10:10～12:10	3,150円
新 手作りのぬくもり つるし雛と布遊び				3,150円
創作 アートフラワー	創作フラワー教室主宰 遠藤美智子	金①③	14:30～16:30	3,150円 教材費315円
お庭の花・野の草花を プリザーブド フラワー手作り講座	ECOスタイリッシュフラワー協会代表理事 田中ゆき子	水②	10:30～12:00	1,575円 教材費2,625円
プリザーブドフラワー プリンセスメリア講座			13:30～15:30	2,100円 教材費 3,150円
楽しく学べる プリフラアクセサリー		水②	10:30～12:00	2,100円 教材費別途
石粉粘土で作る焼かない陶器 クレイクラフト	日本クレイクラフト協会講師 宮田 好江	月①③	10:10～12:10	3,150円
樹脂粘土で作る かわいい・ミニチュア小物	SERENDIPITY主宰 大堀 陽子	木①③	10:30～12:30	3,150円 教材費別途
つまみ細工&茣木目込人形	文部省認定日本手工芸協会講師 宮内 幸子	火①③	10:30～12:30	3,150円
レザークラフト	カルチャー専任講師	月②④	10:30～12:30	3,150円 教材費別途
和紙ちぎり絵	全国和紙芸術協会会員 ハクビ和紙ちぎり絵学院師範 小林 愛子	火①③	10:30～12:30	3,150円
		木②④		5,250円 研究料
すてきに 押花	ふしぎな花倶楽部インストラクター 中田 暁子	火②④	13:00～15:00	3,150円
思い出をより鮮明に スクラップブッキング	スクラップブッキング協会認定講師 阿部 澄子	土③	10:15～12:15	2,100円
ステンドグラス	日本ステンドグラス協会会員 ステンドグラス工房パロック講師 高原てる子	月 ①③ 初級	10:10～12:10	3,150円
		中級		4,200円

趣味コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
囲碁	囲碁6段 日本棋院囲碁普及指導員 村松 和彦	木 有段者	13:00～15:00	5,250円
		金 中・上級		
頭と指先の体操 日曜麻雀	日本麻雀連盟認定師範 郡山支部支部長 加瀬与示子 日本麻雀連盟認定教授 山田 忠彦	日	10:30～12:30	5,250円
10月生募集 吉丸美枝子の 笑顔美人トレーニング (4ヶ月コース)	ヴェーネし美容法講師 志乃	月①③	13:30～15:00	4,200円 教材費 1,260円 (初回のみ)
			19:30～21:00	
アナタに似合う色は? カラーコーディネート (6ヶ月コース)	パーソナルカラー アナリスト 五十嵐信子	水①	10:30～12:00	2,100円 教材費 2,100円 (初回のみ)
		木②	★19:00～20:30	
新 メイクで心にスイッチ メイクアップ (4ヶ月コース)	ヘアーメイクアップアーチスト オフィスマーベル 高橋貴美子	水②④	10:30～12:00	3,150円
		木①③	★19:00～20:30	
新 はじめてでも大丈夫!! 楽しいネイルカレッスン	スタイルプロデュース ネイルアカデミー校長 門馬 礼子	土③	16:30～18:30	2,100円 教材費別途
吉凶・家相・風水など 占い活用術講座	古神道・陰陽師 本田 崇山	日①③	10:30～12:00	3,150円
楽しくおでかけ 大吉方位で運気アップ (6ヶ月コース)		金②④	★19:00～20:30	2,100円
喜び溢れる毎日を送るために スピリチュアルレッスン (6ヶ月コース)	スピリチュアル・メッセンジャー 月花 直美	木③	★19:30～21:00	2,100円 教材費 2,100円
新 タロット占い×入門編× (6ヶ月コース)	さりげなく主宰 マダムさくら	土①③	10:15～11:45	3,150円 教材費 3,150円 (初回のみ)
福を呼びます 盛り上がります 南京玉すだれ (6ヶ月コース)	日本南京玉すだれ協会 東北ブロック長 八房 奥州	月①③	10:10～11:40	3,150円
風船を使って楽しく作ろう バルーンアート講座	ウインドシップ主宰 松村 靖子 他講師	木②	★18:30～19:30	2,100円 教材費別途
お手軽 おいしい 簡単手作りパン	栄養士 石川 睦子	火②	10:30～12:30	2,100円 教材費 1,050円
		日③	10:30～12:30	
新 お手軽 かんたんおやつ (6ヶ月コース)		木①	10:30～12:30	2,100円 教材費 1,050円
プロが教える チーズケーキ教室 (6ヶ月コース)	チーズケーキ工房 Kei Factory代表 山内 啓子	月②	10:15～12:15	2,100円 教材費 1,050円
			13:00～15:00	
茶髄道 ティエキスパートコース 紅茶講座 (全12回)	日本紅茶協会認定 シニアインストラクター 先崎キヨ子	月④	10:30～12:30	3,150円 教材費 1,050円
おいしさいっぱい 紅茶と楽しむお菓子作り		月④	13:20～15:20	2,100円 教材費 1,050円
10月生募集 簡単太巻き寿司 新 巻き寿司 (6ヶ月コース)	郡山料理教室主宰 佐藤 文男	日②	10:30～12:30	2,100円 教材費 1,050円
みんな笑顔 飾り巻き寿司	飾り巻き寿司マスター インストラクター 佐藤 久子	金③	10:10～12:40	3,150円 教材費 1,365円
そば打ち講座 (6ヶ月コース)	手打ちそば よしなり店主 青森県打ちそば教室福島支部代表 吉成 和巳	日②④	13:30～15:30	3,150円 教材費3,150円 (特製つゆ付そば5人前)
身近な野菜が大変身 美味しい漬け物講座	漬物人 佐藤 久子	水①③	10:30～12:30	3,150円 教材費別途
美味しいパスタやデザート イタリア料理入門 (6ヶ月コース)	イタリア料理教室 Buona Forchetta主宰 柴田 真夏	火③	10:10～12:10	2,100円 教材費 1,050円
			★19:00～21:00	
ヘルシー! かんたん! インドの家庭料理 (6ヶ月コース)	カルチャー専任講師 パリーク 喜美子	木③	10:10～12:10	2,100円 教材費 1,050円
テレビでおなじみ 橋本先生の ゆるベジクッキング	管理栄養士、料理講師 「ヘルシークッキング教室」 橋本ヨシイ	金①	10:10～12:10	3,150円 教材費 1,050円
お勤め帰りの リフレッシュ ハーブ&アロマ	ジャパンハーブソサエティー認定上級ハーブインストラクター ハーブエコーライフ研究室 瀧田 勉	水①	★19:00～20:30	2,100円 教材費別途
ハンギングバスケットとプランター おしゃれな 花の寄せ植え	園芸研究家 グリーンコーディネーター 佐藤 博子	火①	10:15～12:45	3,150円 教材費実費
		日④	10:15～12:45	

服飾・着付コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
手編みと マイコンニット	ブラザー編物研究会会員 竹保 道子 鈴木 則子	日①③	13:00～16:00	4,200円
手編み・機械編み	日本文化協会特別会員 日本ホビークラフト協会師範 日本ステッチ式機械編み指導員 佐藤 久子	土	10:30～12:30	4,725円
心もほんわか 編物教室	日本編物検定協会審査委員 田波 久江	水①③	13:00～15:00	3,150円
着物から洋服へ リフォーム&洋裁	ピンクッション洋裁教室主宰 浜本千香子	金②④	13:00～15:00	3,150円 (2時間)
			13:00～17:15	5,250円 (4時間)
楽しいソーイング リフォーム&洋裁		水②④	10:30～12:30	3,150円
		水②④	13:15～15:15	
和布縫工から エコクラフト 楽しい布あそび		水②④	13:15～15:15	
泉田泰子の おしゃれな着付	装道きもの学院認定講師 全日本きものコンサルタント協会会員 泉田 泰子	月②④	13:30～15:30	3,150円 (入門) 4,200円 (初回) 5,250円 (アドバイス)
装道きもの 着付教室		金	★18:30～20:30	4,725円 (入門) 5,775円 (初回) 6,825円 (アドバイス)
美しい 着物きつけ講座	衣紋道作堂流きもの教授 伊東愛周子	火①②④	10:15～12:15	4,200円 (入門) 4,725円 (初級)
			★18:30～20:30	

センター外教室コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
ゴルフ教室 (西部ゴルフガーデン)	日本プロゴルフ協会会員 トーナメントプロ 砂押 英之	水	13:00～14:30	15,750円 (10回) (ボール代別途)
		木	13:00～16:00	
お勤め帰りの レディースゴルフ入門 (宝沢ゴルフレッスン)	LPGA日本女子プロゴルフ協会 ティーチングプロフェッショナル級 近野 梨香	火	★19:00～20:30	15,750円 (10回) (ボール代別途)
ペーパードライバー 講習	西部自動車学校 専任講師 (指名可)	月～金	10:10～13:40	15,060円 昼食付き
	・所内2時限路上1時限 ・曜日、時間は相談に応じます。			
ゴジマてれでおなじみ 佐藤文男の 料理教室	郡山料理教室主宰 佐藤 文男	水	13:00～15:00	3,150円 材料費 3,150円 写真入テキスト420円 光熱費630円 【月3回】
		水 木	★18:30～20:00	
		土	★18:00～20:00	
バスハイク	カルチャー専任講師 須田 悦弘	(全5回コース) ・詳しくは受付へお問い合せ下さい。		2,100円 (バス代別途)
古都会津の魅力を探ろう	街並み歴史研究家 中野まさ子	9月～11月 水③出発 ・詳しくは受付へお問い合せ下さい。		2,100円 (バス代別途)
パワースポットを巡る 心の癒し旅 (全3回)	古神道・陰陽師 本田 崇山	9・10・11月出発 ・詳しくは受付へお問い合せ下さい。		2,100円 (バス代別途)

舞踊・健康コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
ハワイアン・フラ	辻フラスクール主宰 辻 恵子 専任インストラクター 佐藤 典子	月	15:00～16:15	5,250円
"大人も子供も" 楽しいハワイアン・フラ	辻フラスクール 専任インストラクター 遠藤 富巳	水	★18:00～19:10	5,250円 親子で 8,400円
基礎から始める ハワイアン・フラ	辻フラスクール主宰 辻 恵子 専任インストラクター 佐藤 純子	木	10:10～11:25	5,250円
まったく初めての方の ハワイアンフラ	辻フラスクール主宰 辻 恵子 専任インストラクター 遠藤 富巳	金	10:10～11:25	5,250円
ハワイアンフラ&ヒチアン	リリアフラスクール主宰 レイアリリア 佐藤	火①③	★19:00～20:20	4,200円
初めての方の アロハ・フラ	カヴェイアヌヘアレア 郡山舞踊主宰 メヴィ・カウルフア・クロサワ	水	10:10～11:20	5,250円
ソシアルダンス	福島県社交舞踊教師協会会員 郡山ダンススクール教師部長 杉原 孝	金 上級	★19:30～20:45	5,250円
	郡山ダンススクール教師部 副部長 小針 博雄 他講師	月 初級	13:30～14:50	
健康の為に始めてみよう ソシアルダンス	福島県社交舞踊教師協会会員 川木つや子	土 中級	★18:00～19:20	4,725円
		上級	★19:30～20:50	
フラメンコ	フラメンコ舞踊家 山田 阿季	日	14:30～16:00	7,350円
新 基礎からはじめる フラメンコ舞踊	日本フラメンコ協会会員 サリア舞踊教室フラメンコ主宰 サ リ ナ インストラクター 星 志保	木 ①②③	★20:30～21:30	4,725円
ベリーダンス	ベリーダンサー・インストラクター Yumi	水②④	12:45～14:15	5,250円
			★20:00～21:30	
新 30分集中レッスン ベリーエクササイズ			★19:20～19:50	2,625円
新 ジャンベリリズムにのって アフリカンダンス	ボディ☆マインドケア 庇 片平 正子	月②④	10:15～11:15	3,150円
		水①③	★20:30～21:30	
楽しく有酸素運動 ミセスのエアロビクス	JAPA健康管理士 一般指導員 NATIC生活学習健康づくり講師指導士 深谷英美子	火	10:10～11:20	5,250円
究極のボディメイク シェイプアップ inピラティス		火①③	★20:30～21:30	3,150円 (月2回) 5,250円 (月4回)
		火②④	★19:40～20:55	
メリ・ハリ・ボディ ピラティス	PI認定 PFAピラティスコーチ F・T・PIスピーカー ピラティスインストラクター 鈴木 美登	土②④	10:10～11:10	3,150円
ピラティス ～ボールを使って～		金	10:10～11:00	4,725円
楽しいのが1番! HIP・HOP	文部科学省認可 社団法人 JACM公認健康インストラクター 槇原ゆか里	日①③	12:20～13:20	3,150円
誰でも楽しめる HIP・HOP	文部科学省認可 社団法人 JACM公認健康インストラクター 槇原ゆか里 他インストラクター	火①③	★18:45～19:45	3,150円
J-POPで踊ろう フリースタイル HIP・HOP	文部科学省認可 社団法人 JACM公認健康インストラクター 槇原ゆか里 藤田 立子	火②④	★19:10～20:10	3,150円
大人の クラシックバレエ	松本憲子・麻希バレエ ダンススタジオ教師 松本 麻希	月	★19:30～20:40	5,250円
		水	★19:10～20:20	
大人の クラシックバレエ	横山憲子舞踊団専任講師 (社)現代舞踊協会会員 叶 みち子	土①③	13:40～14:40	3,150円
		木	12:00～13:00	5,250円
初めての方の クラシックバレエ		火②④	★20:30～21:30	3,150円
～パワーヨーガの真髄～ 基礎から学ぶ ホームヨーガ	日本ヨーガ学会会長 講師 松山早智子 鈴木 郁子	火	13:00～14:30	5,250円
			13:30～15:00	
		木①③	★18:15～19:30	3,150円
癒しとシェイプアップ ママスマイルヨガ (お子様同室OK)	ヨガインストラクター AFFA公認インストラクター のん 淡	木②④	10:15～11:15	3,150円
心ほぐし、体ほぐし ソフトヨーガ	NPO法人 国際ヨガ協会公認トレーナー 斉藤扶美代	月①③	10:15～11:30	3,150円
		土②④	13:00～14:30	3,465円
デトックスヨガ パワーヨガ	YOGAインストラクター よしの	水①③	★19:20～20:20	3,150円
		水①③	★20:30～21:30	3,150円
新 笑いは健康の素 ラフターヨガ (6ヶ月コース)	Dr.カタリ ラフターヨガクラブ認定 ティーチャー ラフターヨガ認定講師 アマソンなすこ山口	金②	13:30～14:30	2,625円
心身の調和を図る ヨーガ・セラピー	インド中央政府公認 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ講師 白坂 和子	火①③	★20:00～21:00	3,150円
新 無理なくできる キレイになるヨガ	Ashtanga Yoga郡山主宰 Haruyo	月①③	★19:00～20:00	3,150円
10月生募集 吉丸美枝子の ボディスタイリッシュレッスン (3ヶ月コース)	ヴェーネし美容法講師 志乃	月①③	10:30～12:00	4,200円
足腰お達者で! いきいき体操	AFFA公認インストラクター 介護予防運動指導員 保科真緒里	火①③	13:00～14:00	3,150円
自分を守る体作り たのしいエクササイズ		火②④	13:00～14:00	3,150円
ファイト! 格闘技系エアロビクス	健康体操指導士 KUMIKO	月②④	★19:30～20:30	3,150円
効果がすぐわかる!? 50才からの 体ほぐし&ストレッチ	沖ヨガインストラクター AFFA公認インストラクター KIYOMI	水②④	11:30～12:30	3,150円
お手軽! 簡単 50歳からの ゆるゆるストレッチ	エアロビクスインストラクター 阿部 舞	木②④	13:30～14:30	3,150円
バランスのとれた身体づくり 骨盤体操 de スッキリ	JAPA健康管理士一般指導員 NATIC生涯学習健康づくり講師指導士 深谷英美子	火②④	★18:40～19:30	3,150円
TV・雑誌で話題 ゴムバンドで骨盤矯正 (3ヶ月コース)	日本成人病予防協会健康管理士 一般指導員 日本ウロプラクティック連合会会員 金澤美奈子	月②④	10:15～11:15	3,150円
		月①③	★20:00～21:00	
むくみ・腰痛・肩こり アンチエイジング ピラティス	AFAA公認インストラクター 徳田公美子	金①③	15:00～16:00	3,150円
キュッとひきしめ コア・シェイプ	AFFA公認インストラクター 沖ヨガインストラクター KIYOMI	水②④	★19:20～20:20	3,150円
リフレッシュ キュキュッとボディ ～ヨガ&ダンス～		木②④	★20:00～21:00	3,150円
新 あなたも姿勢美人に Kireiウォーキング	ボディ☆マインドケア 庇 片平 正子	土③	11:30～13:00	2,625円
心も体も癒しましょう リラックス太極拳	中国 舞踏家 元広西省芸術学院 舞踊科講師 唐 藝 娟	火	11:30～12:30	5,775円
		水	★20:30～21:30	
脚から築く健康法 気功入門	吉宮気功体操協会 中級指導員 岡 敬子	金	11:40～13:10	5,250円
夜の気功教室		月	★19:20～20:50	
体質改善 初めての気功 気功	吉宮気功体操協会 中級指導員研究員 富塚 恵子	水	13:15～14:45	5,250円
		水	15:00～16:30	
自彊術	(社)自彊術普及会東北総支部長 師範 長谷場 京 中伝指導員 鈴木千恵子	火	10:30～12:00	4,725円

舞踊・健康コース

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
いつまでも若々しく美しく ストレッチ3B体操	(社)日本3B体操協会公認指導者 上石 喜美	金	13:20～14:40	4,725円
ストレッチジャズ ジャズダンス	日本ジャズダンス芸術協会会員 日本舞子・振根バレエダンススタジオ主宰 松本 憲子	木	★19:10～20:20	5,250円
			13:30～14:40	
新舞踊からかっぱれまで 日本のおどり	藤間流師範 藤陰 静華	金①③	13:30～15:00	3,150円
ユーモラスで愉しい どじょう掬い踊り	安来節保存会 東京支部師範 中村 英生	土①	11:30～13:00	2,625円
健康と集中力アップ スポーツ吹矢	(社)日本スポーツ吹矢協会公認上級指導員 石神 弘	土①③	10:15～12:15	3,150円 教材費315円
ダイエット・ボクシング		土①③	★19:15～20:45	4,200円
心も体もスッキリ! パワーアップ・ボクシング	元プロボクサー 橋本 幸治	木①③	★19:50～21:20	4,200円
アンチエイジング 護身合気道	練心館師範 吉田 和夫 他講師	土②④	★18:50～19:50	3,150円
空手道教室	全日本松涛連空手道連盟八段 全日本空手道連盟競武会相談役 範士八段 藤田勝太郎 他講師	日	11:20～12:20	4,725円
親子でも参加できる 大人の極真空手	国際空手道連盟 極真会館 門馬道師師範 SAQトレーニングインストラクター 川木つや子	日①③	17:20～18:35	3,675円 親子で 6,300円
お仕事帰りにひと汗かいて デコンボー教室	福島県ラコンバ協会専属師範 世界デコンボー連盟 (WTF) 7段 岩城英穂子	金①③	★19:00～20:15	3,675円

生け花コース (花材費別途)

運営維持費 110円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)
いけばな草月流	草月流師範会